МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Избранный вид спорта с методикой тренировки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108
в том числе:	
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	50,18
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	13 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	12	12	12	12
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	22	22	22	22
Контактная работа	22,15	22,15	22,15	22,15
Сам. работа	50,18	50,18	50,18	50,18
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
старший преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна;к.п.н., зав. кафедрой, доцент, Рябинин Сергей Петрович
_____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №___ от __ _____20__г.

Председатель НМС УГН(С)
__ _____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является закрепление, расширение и углубление освоенных знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта; приобретение профессионального опыта, необходимого для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования; приобретение теоретико-методических компетенций, необходимых для работы в

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.02.ДВ.06
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Основы техники и методика обучения						
1.1	Тема 1. Общая характеристика избранного вида спорта. Правила соревнований по избранному виду спорта /Лек/	9	2				
1.2	Тема 2. История развития избранного вида спорта /Лек/	9	2				
1.3	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям в избранном виде спорта /Лек/	9	2				
1.4	Тема 4. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта /Лек/	9	2				
1.5	Тема 5. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта /Лек/	9	2				
1.6	Тема 6. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта /Лаб/	9	2				
1.7	Тема 8. Отбор и прогнозирование в избранном виде спорта /Лаб/	9	2				
1.8	Тема 9. Обучение и совершенствование двигательным действиям в избранном виде спорта /Лаб/	9	2				
1.9	Тема 10. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе /Лаб/	9	2				
1.10	Тема 11. Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта /Лаб/	9	4				

1.11	Тема 12. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Изменения в Положении о соревнования и порядок действия /Ср/	9	12				
1.12	Тема 13. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов /Ср/	9	12				
1.13	Тема 14. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования /Ср/	9	12				
1.14	Тема 15. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый /Ср/	9	14,18				
1.15	Тема 16. Устный экзамен пройденного материала /ЗачётСОц/	9	35,67				Экзаменационные вопросы
1.16	Зачет с оценкой /КРЗ/	9	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику ИВС
8. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС.
15. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
16. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
17. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
18. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
19. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
20. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС.
21. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
22. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.
36. Проблемы волевой подготовки.
37. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью.
38. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.
39. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
40. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.

41. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
42. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
43. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
44. Виды физических нагрузок.
45. Нагрузка физическая и функциональная.
46. Психологическая нагрузка.
47. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
48. Принципы соответствия физических нагрузок.
49. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
50. Принцип пороговых нагрузок.
51. Принцип сверхнагрузок.
52. Понятие форсированных нагрузок.
53. Возрастные особенности и физические нагрузки.
54. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
55. Метод - как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.
56. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
57. Субъективное и объективное выражение утомления.
58. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
59. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.
60. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь

5.2. Темы письменных работ

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.
4. Виды соревнований.
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Обязанности организации, проводящей соревнования.
7. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
8. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.
9. Изменения в Положении о соревнования и порядок действия.
10. Правила соревнований
11. Правила соревнований национальных и международных федераций. Приведение соответствий. Правила для ветеранов.
12. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований.
13. Порядок ведения спортивной борьбы.
14. Санкции за нарушения правил соревнований.
15. Программа соревнований.
16. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
17. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
18. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований.
19. Проведение соревнований.
20. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований.
21. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты.
22. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы.
3. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения.

4. Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы.
5. Повышения надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (утомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).
6. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
7. Обучение тактике. Задачи, средства, методы.
8. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы.
9. Повышения надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности; при противодействии партнеров, моделей соперников и реального соперника.
10. Критерии тактического мастерства спортсменов.
11. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в виде спорта.
12. Определение понятий «выносливость», «ловкость», «гибкость» и формы их проявления в виде спорта.
13. Физическая подготовка. Задачи, средства, методы.
14. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.
15. Критерии физической подготовленности спортсменов.
16. Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.
17. Задачи, содержание, методы теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами.
18. Общие и специальные вопросы теоретической подготовленности.
19. Психологическая (морально-волевая) подготовка.
20. Значение формирования личности спортсменов в достижении целей системы многолетней подготовки.
21. Психологическая подготовка в системе тренировки.
22. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсменов. Задачи, средства и методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
23. Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине,

подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.
Подготовка докладов и рефератов.
Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.
Доклад представляет публичное, развёрнутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.
Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.
Требования к рецензии на монографию
1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3.Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?
Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.